

Mini poradnik

**JAK
PRZYGOTOWAĆ
SIĘ NA BURZĘ,
UPAŁ I SUSZĘ**



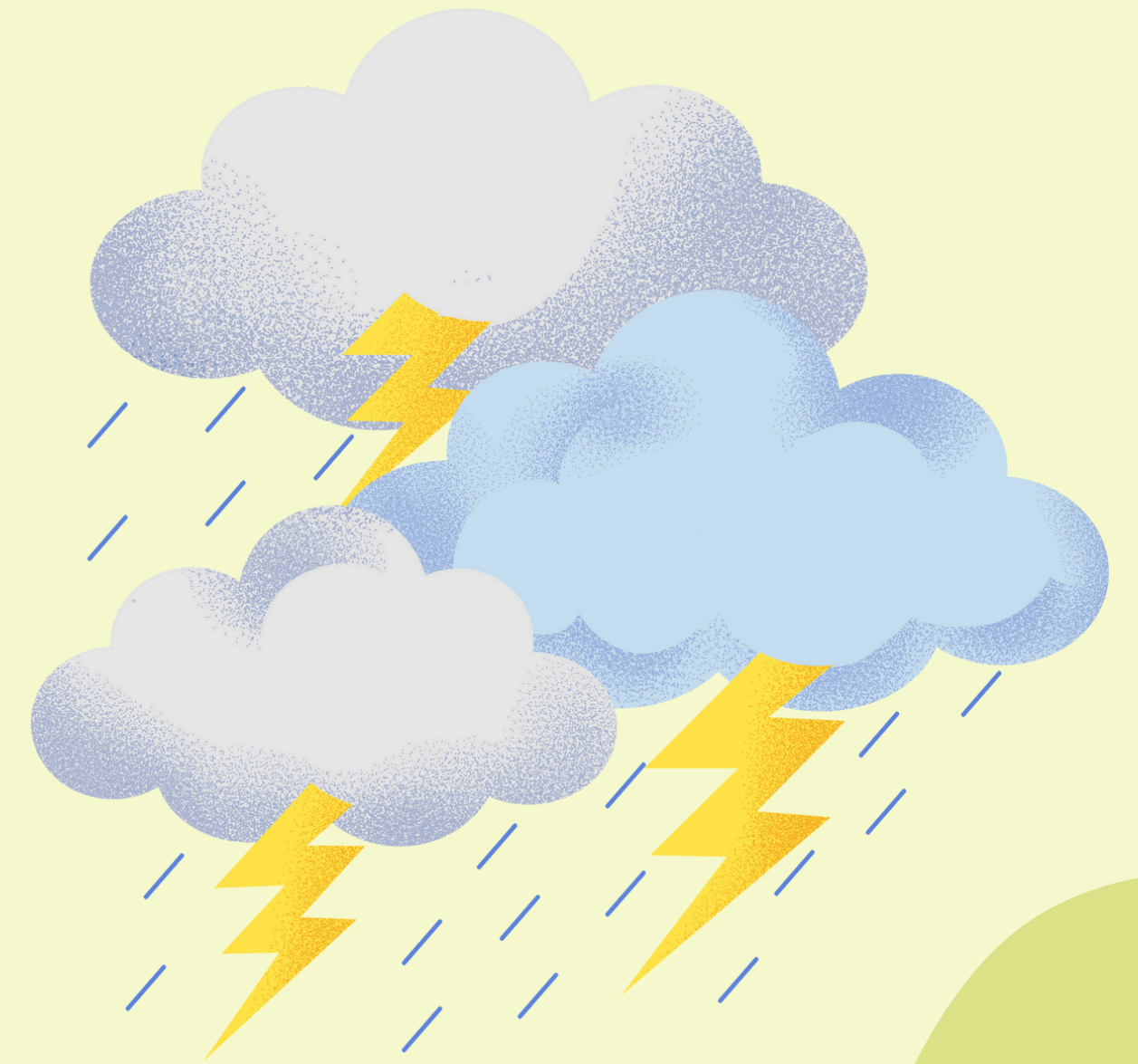
BURZA I NAWAŁNICA - CO ROBIĆ?

PRZED BURZĄ

- Śledź prognozy pogody i komunikaty ostrzegawcze (IMGW, RSO, komunikaty gminy).
- Zabezpiecz elementy na balkonach, podwórkach i ogrodach (meble, donice, parasole).
- Zamknij wszystkie okna, drzwi, okiennice, bramy garażowe.
- Sprawdź stan techniczny dachu, rynien i mocowań anten – wykonuj to tylko w okresie bez zagrożenia.
- Odłącz od prądu wrażliwy sprzęt elektroniczny (komputery, telewizory, modemy).
- Naładuj telefon komórkowy – może być potrzebny do wezwania pomocy.

W TRAKCIE BURZY

- Nie wychodź z domu. Jeśli jesteś na zewnątrz – poszukaj schronienia z dala od drzew i metalowych konstrukcji.
- Unikaj korzystania z urządzeń elektrycznych (komputery, kuchnie indukcyjne).
- Nie rozmawiaj przez telefon komórkowy bez potrzeby.
- Nie dotykaj metalowych przedmiotów (grzejniki, rury, zlewy) – mogą przewodzić prąd.
- Nie zbliżaj się do okien ani balkonów.



PO BURZY

- Upewnij się, że jest bezpiecznie przed wyjściem z budynku.
- Zgłoś uszkodzenia infrastruktury (np. zerwane linie, połamane drzewa) odpowiednim służbom.
- Sprawdź otoczenie domu pod kątem szkód (spadające konary, szkody na dachu).

UPAŁ - JAK SIĘ CHRONIĆ?

PRZED FALĄ UPAŁÓW:

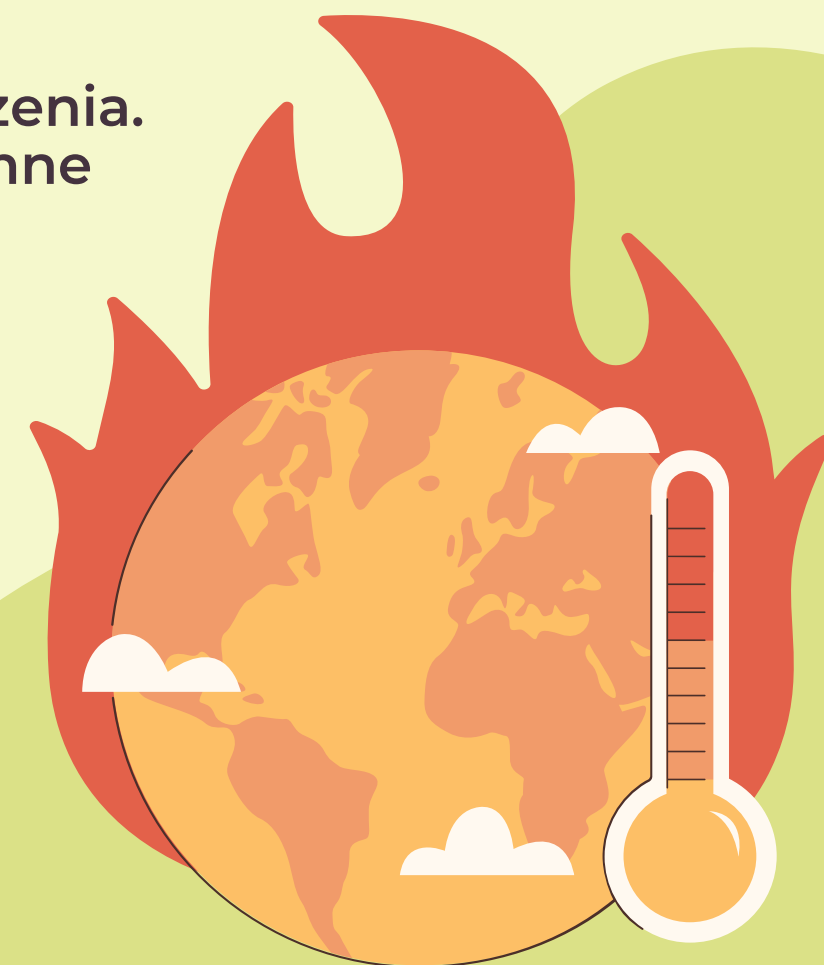
- Zaopatrz się w zapas wody pitnej – najlepiej niegazowanej.
- Zainstaluj zasłony, rolety lub folie przeciwsłoneczne w oknach.
- Upewnij się, że wentylatory lub klimatyzatory działają poprawnie.
- Zaplanuj ograniczenie aktywności fizycznej w ciągu dnia.

ZADBAJ O INNYCH:

- Regularnie sprawdzaj stan zdrowia dzieci, osób starszych i schorowanych.
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zamkniętym aucie – nawet na kilka minut!
- Zadbaj o miski z wodą na zewnątrz – dla ptaków i zwierząt.

W CZASIE UPAŁÓW:

- Pij wodę regularnie – unikaj alkoholu, napojów gazowanych i z kofeiną.
- Noś lekką, jasną odzież z naturalnych materiałów (np. bawełna, len).
- Pozostań w cieniu lub w chłodnych pomieszczeniach, szczególnie między godz. 11:00 a 17:00.
- Unikaj gotowania w środku dnia – nagrzewa to dodatkowo pomieszczenia.
- Chłódź ciało – możesz stosować zimne okłady lub prysznice.



SUSZA - OSZCZĘDZAJMY WODĘ!

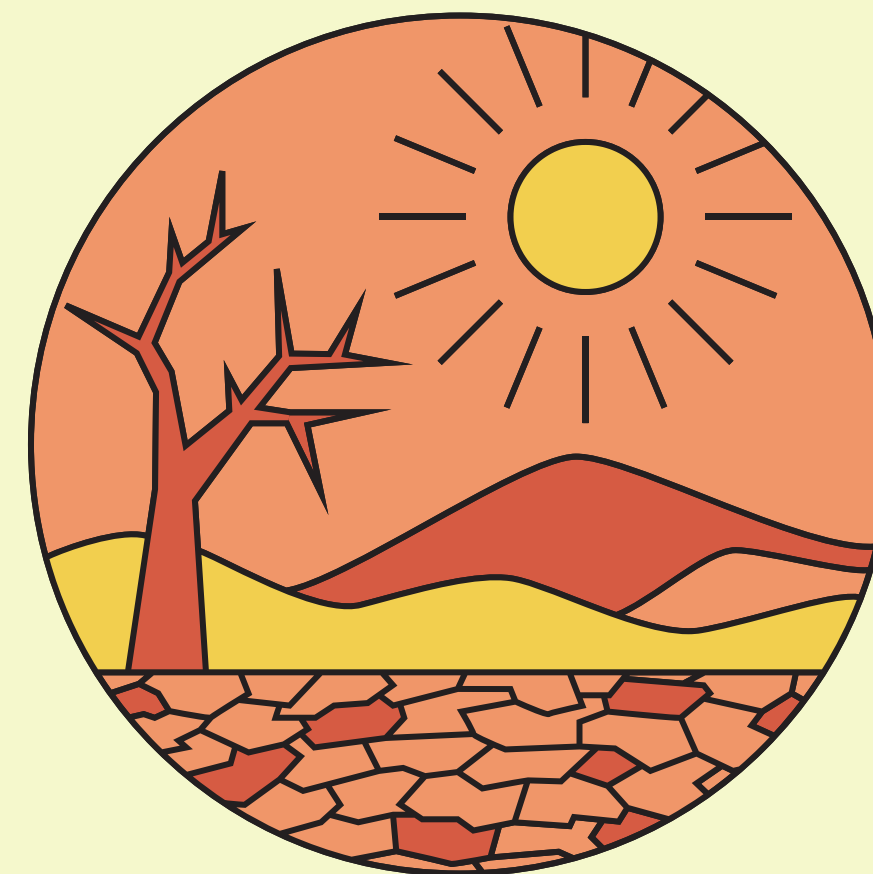
JAK DBAĆ O WODĘ NA CO DZIEŃ:

- Zakręcaj kran podczas mycia zębów czy naczyń.
- Używaj zmywarek i pralek tylko przy pełnym załadunku.
- Zbieraj deszczówkę do podlewania ogrodu – montuj beczki przy rynnach.
- Podlewaj rośliny wcześniej rano lub późnym wieczorem – woda mniej paruje.
- Wybieraj rośliny odporne na suszę w ogrodach (np. lawenda, rozchodniki).



ZACHOWANIA ODPOWIEDZIALNE SPOŁĘCZNIE:

- Nie podlewaj trawnika wodą pitną – to zasób ograniczony.
- Ogranicz mycie samochodu lub korzystaj z myjni ekologicznych.
- Monitoruj lokalne komunikaty o ograniczeniach w zużyciu wody.
- Zgłaszaj pęknięcia gleby, wysychanie studni lub brak ciśnienia w instalacjach wodnych.



PAMIĘTAJ - W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH:

 112 – numer alarmowy

 Słuchaj lokalnych komunikatów z gminy, OSP, RSO

 Sprawdzaj prognozy i ostrzeżenia.